Magiczny Kraków

Czy warto kupować produkty ekologiczne?

2022-07-04

Żywność ekologiczna stała się bardzo popularnym wyborem Polaków na przestrzeni ostatniej dekady. Obecnie na stałe zagościła już na półkach supermarketów, stając się jeszcze bardziej dostępna dla przeciętnego konsumenta. Zgodnie z przekonaniami charakteryzuje się ona większą wartością odżywczą oraz tym, że jest bardziej przyjazna dla środowiska. Jak wygląda to w praktyce?

Uprawy ekologiczne dają średnio o 20% mniejsze plony w porównaniu do rolnictwa konwencjonalnego. W związku z tym szacuje się, że żywność ekologiczna ma wyższy o około 50–70% niekorzystny wpływ na klimat, co wiąże się także z wyższą emisją dwutlenku węgla. Przy niskiej wydajności upraw nie można także całkowicie zakazać stosowania pestycydów, herbicydów oraz fungicydów, których tak się obawiamy. Stosuje się ich określone rodzaje, wciąż skuteczne.

Pod kątem składników w produktach ekologicznych obserwuje się chociażby większą zawartość kwasów omega-3 w mleku ekologicznym w porównaniu do konwencjonalnego. Należy jednak pamiętać, że mleko nie jest typowym ich źródłem w diecie, więc nie jest to tak naprawdę duża korzyść na co dzień. Niewielkie różnice w zawartości witamin i składników mineralnych tego typu nie są warte regularnej inwestycji finansowej w produkty bio, eko, organic. Komplet wartości można bez problemu dostarczyć bowiem jedząc warzywa i owoce ze zwykłych upraw. Wystarczy zadbać o różnorodność i przyjrzeć się całokształtowi swojego jadłospisu, nie tylko małej jego części.